



HERZLICH WILLKOMMEN IN DEINEM WANDELARIUM!

Das Wandelarium begleitet Dich auf Deinem **Weg der Selbstfürsorge, Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung.**

DAS BESONDERE DABEI IST,

- dass es Dich als **ganzen Menschen** mit Deinen vier Aspekten: **Körper, Herz, Verstand** und ***Spirit*** (Energiekörper/Lebensenergie) **betrachtet** – und mit **Deiner einzigartigen Lebensaufgabe.**
- dass es Dich als Teil der **Natur** mit ihren **Kräften, Elementen** und **Zyklen** sieht.
- dass es Dich dazu ermutigt, zur Spürnase für **Deine Bedürfnisse, Deine Muster** und **Deine inneren Schätze zu werden.**

WIE KANNST DU REFLEKTIEREN UND WANDELN?

- Finde heraus, was Dich emotional, körperlich, mental und spirituell aus dem Gleichgewicht bringt (und wie Du es wieder herstellen kannst).
- Spüre alte **Verhaltensmuster** auf, die Dich von Deinen Herzensprojekten ablenken und abhalten.
- Wandle alte Gewohnheiten, indem Du **regelmäßig etwas übst**, z.B. eine Praxis, die Dir Kraft, Verbundenheit und innere Stille schenkt wie Meditation, Yoga, Tai-Chi, Qigong, ...
- Reflektiere Deine Erlebnisse, Deine inneren Einstellungen und vor allem **Deine Motivationen dahinter.** Dabei hilft ein Blick von außen, zum Beispiel durch eine*n Mentor*in, Lehrer*in, Coach, ...
- Ergänzend dazu empfehle ich gern das **Enneagramm der Persönlichkeiten.** Es beschreibt Deine blinden Flecken und auch Deine besonderen Gaben. Du findest einen einführenden Text und weiterführende Links unter: www.katimedien.net/enneagramm-typen

DEINE (JAHRES)INTENTION

Das Wandelarium begleitet Dich in Form von **4 Heften** durchs ganze Jahr – mit je einem Heft für 13 Wochen und passend zu einer der 4 Jahreszeiten.

- **Wenn dies Dein erstes Heft ist,** dann formuliere **auf Seite 8** Deine **Jahresintention** – also Deine Wandlungswünsche und Ziele für das kommende Jahr. Du kannst Dir aussuchen, wann Du damit beginnst: ganz traditionell zum neuen Jahr, zum Start einer neuen Ausbildung oder rund um Deinen Geburtstag. Du brauchst nicht exakt zum Beginn einer neuen Jahreszeit zu beginnen.
- **Wenn dies Dein 2./3./4. Heft ist,** dann überlege Dir, ob Du Deine Jahresintention vertiefen, anpassen oder erneuern möchtest.
- Natürlich kannst Du auch nur **ein** Heft verwenden und Deinen Prozess 13 Wochen lang reflektieren.

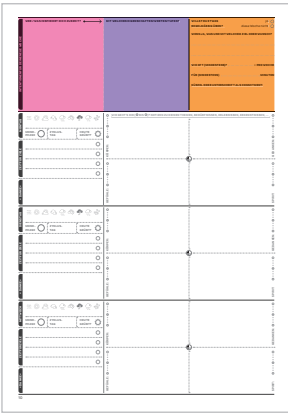
Schau Dir Deine Intention von Zeit zu Zeit an. Vor allem, wenn es grade schwierig wird. Manchmal vergisst Du vielleicht, warum Du Dich ursprünglich auf den Weg gemacht hast.

WOCHEZIELE

Pro Woche hast Du Platz auf vier Seiten. **Am Anfang jeder Woche** hast Du eine ganze Seite für Deine Wochenziele. Je nachdem, wie Du am liebsten vorgehst, ist hier Platz für Mindmapping, für Deine Ideen und/oder Deine To-dos.

Setze entweder gleich oder Tag für Tag Prioritäten und trage Deine nächsten Schritte in die täglichen Listen **ZEIT FÜR ZIELE** ein.

UNTERSTÜTZUNG, INSPIRATION, PRAXIS



Im ersten Abschnitt auf der zweiten Seite überlegst Du Dir:

- was Dich diese Woche unterstützt,
- wer oder was Dich zurzeit inspiriert,
- ob und was Du diese Woche regelmäßig übst.

Ein Ziel des Wanderariums ist, dass Dir mit der Zeit immer klarer wird, was Du brauchst und wie Du Dich zurück in Deine Mitte, Deine Kraft, Dein Gleichgewicht bringst.

Das **Übungsfeld** ganz rechts hilft Dir dabei, eine unterstützende Gewohnheit in Dein Leben zu integrieren. Setze Deine Unterschrift oder ein Kürzel als Zeichen der Selbstverpflichtung unter Deinen Übungsplan.

Wenn Du nach einer Woche merkst, dass Dich Deine Übungseinheiten zu viel Überwindung kosten, dann reduziere die Zeit oder die Frequenz für die kommende Woche. Es sollte so niedrigschwellig wie möglich sein („Baby-Schritte“). Nach und nach kannst Du Dich steigern und natürlich auch die Übung wechseln oder abändern.

MONTAG BIS SONNTAG

Für jeden Tag gibt es einen Abschnitt mit unterschiedlichen Feldern:

- **Hier** markierst Du das Wetter, notierst Dir die Temperaturen und einmal pro Woche die Mondphase. Für alle Leserinnen: Wenn Du einen natürlichen Zyklus hast, trage Deinen aktuellen Zyklustag ein.
- Die **To-do-Liste** bietet Dir Platz für Deine wichtigsten Tagesziele. Und auch für ungeplante Aufgaben, die Du an diesem Tag schaffst.
- Unten links befindet sich das Feld **Danke**, das Du zum Beispiel am Ende eines Tages ausfüllst. **Dankbarkeit** zu empfinden, hilft Dir zu realisieren, was Du schon alles hast, kannst und liebst.
- In den **4 Feldern** beschreibst Du Dein Befinden und Deine Bedürfnisse. Und Du erforscht, welche **Themen** Dir zu den vier Aspekten auffallen und sich wiederholen.
Die Zeichen **⊖** und **⊕** markieren **Beispiele, wie sich diese Aspekte im Negativen und Positiven zeigen können** (siehe nächste Seite).



Auf den 4 Skalen kreuzt Du an, wie es Dir geht. So kannst Du auf einen Blick erkennen:

- ob sich alle vier Aspekte im Gleichgewicht befinden,
- ob ein Aspekt über längere Zeit im Vordergrund steht und
- ob es einen Ausgleich braucht.

ANMERKUNG: Es ist nicht erforderlich, dass Du jeden Tag alle Felder ausfüllst, die Dir das Wanderarium anbietet. Fülle einfach aus, was für Dich relevant ist. Vor allem bei den vier Aspekten ist es völlig normal, dass mal der eine und mal der andere im Vordergrund steht.

BEISPIELE FÜR DIE 4 ASPEKTE (ERGÄNZE BEI BEDARF GERN DEINE EIGENEN)

KÖRPER

Themen: Bewegung, Ernährung, Kraft, Wahrnehmung Deines Körpers, Bauchgefühl, Zyklus

- ausgelaugt, verspannt, unflexibel, schmerzhaft, schlecht ernährt, verstopft, kein Gefühl für bestimmte Körperregionen, angehaltene Atmung
- + kraftvoll, entspannt, beweglich, lebendig, gut spürbar, schmerzfrei, gut ernährt, leichter und tiefer Atem

GEFÜHLE

Themen: Deine Gefühlswelt, emotionale Stimmungen, Dein Herz

- emotional unausgeglichen, unterdrückte Gefühle, negative und angestaute Emotionen an der »falschen« Stelle rauslassen und damit vielleicht sogar andere verletzen, schnelles Aufbrausen
- + Gefühle auf gesunde Art und Weise ausleben, gelassen und wohlwollend sein, liebevoller Umgang mit Dir selbst und anderen, tiefere Ebene von Liebe

GEDANKEN

Themen: Deine Gedankenwelt, Denkweise, innere Einstellung, Dein Ego, nicht reale Ängste und Sorgen, Glaubenssätze, Stresslevel, Klarheit, innere Stille

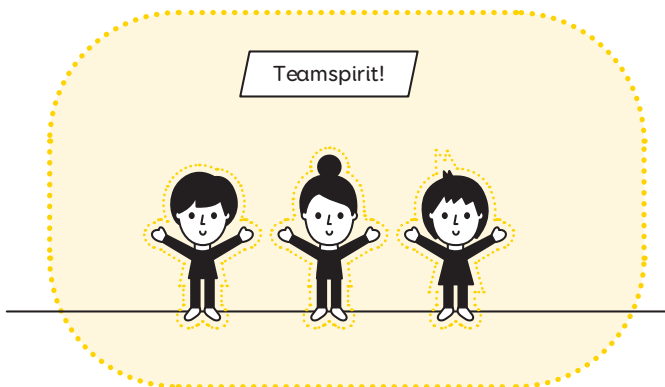
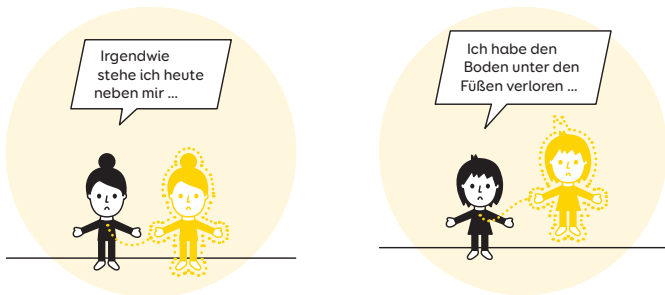
- negativ, runterziehend, gestresst, durcheinander, laut, wirr, hohe Ego-Aktivität (alte Denkmuster blockieren oder lenken ab)
- + neutral, nüchtern, klar, offen, lösungsorientiert, selbstunterstützend, ruhig, bei Dir selbst und bei der Sache bleibend

SPIRIT

Themen: Lebensenergie, Verbundenheit, Inspiration, Schönheit

- ungeerdet und unzentriert sein (drückt sich oft durch Zerstreutheit und Unfokussiertheit aus), Dich abgeschnitten von allem fühlen, uninspiriert sein
- + präsent im Jetzt sein, geerdet, zentriert, klar, aufgetankt, inspiriert, im Flow, die tiefere Schönheit wahrnehmend, verbunden mit der Natur/Dir selbst/Deinen Mitmenschen

Notiere hier auch, **was Deinen *Spirit* / Deine Lebensenergie nährt:** Kunst, Natur, Musik, Tanz, Spielen, ein wiederentdecktes Hobby aus Kindertagen?



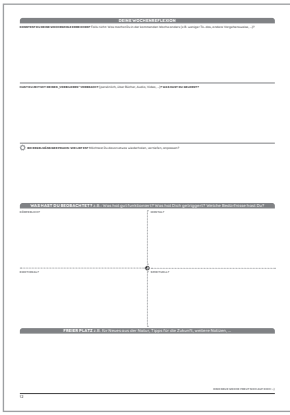
WAS BEDEUTET *SPIRIT*?

Spirit ist vom lateinischen Spiritus = Atem abgeleitet und wird mit Lebensgeist, Lebensenergie, Energiekörper oder feinstofflicher Körper übersetzt. Umgangssprachlich sagen wir auch: Kraft, Energie, Schwung und Elan.

Manchmal ist die Rede von »Geist«, was allerdings synonym für Verstand oder Gespenst gebraucht wird. Deshalb bleibe ich beim Fremdwort Spirit. Das macht gleichzeitig deutlich, dass dieses Wissen in der westlichen Kultur verloren gegangen ist, und dass die meisten Menschen nicht in Kontakt mit ihrem Spirit sind.

Der Spirit ist ein für das Auge nicht sichtbarer Teil. Er ist eine energetische Kopie des physischen Körpers, mit dem wir bewusst oder unbewusst Erfahrungen sammeln und abspeichern.

Deine Gedanken und Gefühle geben einen Hinweis darauf, wo sich Dein Spirit befindet: meistens in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Ziel ist es, mehr ins **Hier und Jetzt** zu kommen, in Deine Mitte und Kraft, in Verbundenheit mit der Erde. Und mit der ***Quelle allen Lebens***, die Deinen Spirit und Deine Seele ernährt und erfüllt.

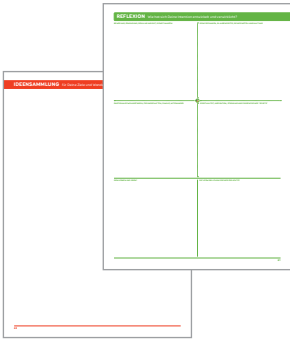


REFLEXIONEN ZU DEN VERGANGENEN 7 TAGEN

Am Ende der Woche blickst Du auf Deine Pläne vom Wochenanfang zurück. Und Du fasst zusammen, welche Erfahrungen Du in der Woche gesammelt hast.

Frage Dich:

- ob und wie Du Deine Wochenziele erreicht hast,
- ob und was Du Neues gelernt hast,
- wie es mit Deiner Übungspraxis lief,
- wie es um Dein Gleichgewicht steht / was Dir in Bezug auf die 4 Aspekte aufgefallen ist,
- was Dir sonst noch auf- oder einfällt: z.B. was in der Natur und Deinem Umfeld gerade passiert.



REFLEXION NACH 13 WOCHEN (nicht in der Download-Version)

Nach 13 Wochen reflektierst Du Deinen Wandel-Prozess auf einer Extraseite. Wenn Du weiter wandeln möchtest, findest Du auf der Folgeseite Platz für erste Ideen zur kommenden Jahreszeit. Und im Folgeheft befindet sich dann – genau wie in diesem Heft – eine Seite für Deine abgewandelte, vertiefte oder neue Intention.

WIDERSTÄNDE

Deine Verhaltensmuster bleiben aus verschiedenen Gründen gern so, wie sie sind. Zum Beispiel, weil sich das Leben mit ihnen bekannt und dadurch sicher und stabil anfühlt. Der Wunsch nach Veränderung hingegen scheint bedrohlich.

Je nach Größe Deiner Ziele können daher mehr oder weniger starke **Widerstände** auftauchen, die Dich von Deinem Entfaltungsweg ablenken. Versuche, ihnen auf die Schliche zu kommen und schreibe auf, in welcher Form sie sich bemerkbar machen (mental, emotional, körperlich).

- Wodurch lässt Du Dich ablenken? Und welche Ausreden oder Gründe erzählst Du Dir selbst?

Finde im Laufe der Zeit heraus, was Dir in solchen Situationen hilft. **Versuche, nicht gegen Deine Widerstände anzukämpfen oder Dich selbst zu verurteilen, sondern Dir gegenüber eine liebevolle Haltung einzunehmen.**

FARBIGE NOTIZEN



Falls Du Zeit und Lust hast, **mehr als einmal am Tag** Deine Notizen ins Wandelarium einzutragen, dann nutze farbige Stifte, um Deine Einträge unterscheiden zu können.

Nutze z.B. für die vier Tageszeiten vier Stifte in unterschiedlichen Farben (oder einen mehrfarbigen Kuli) und verwende sie je nach Tagesabschnitt. Dadurch ermittelst Du, zu welcher Tageszeit Du mehr Kraft hast, wann Du ein Päuschen brauchst, was zu welcher Zeit am besten funktioniert usw.

Eine andere Idee zum Verwenden von Farben ist, dass Du für **alles, was Du neu ausprobierst**, eine andere Farbe wählst als für den Rest Deiner Notizen. So kannst Du kurz- und längerfristige Wirkungen festhalten.

ZEICHEN

Falls Du gern Zeichen wie Pfeile und Emojis verwendest, lege Dir hier Deine eigene Legende dafür an:

ZEICHEN	BEDEUTUNG

ZEICHEN	BEDEUTUNG